

ضغط الشاشات وصحة المراهقين: دراسة مشتركة تكشف تحديات نفسية متزايدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط الشاشات وصحة المراهقين: دراسة مشتركة تكشف تحديات نفسية متزايدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121016>

هل تشعرين بأنّ ضغوط الحياة تزداد ثقلاً على صدرك؟ هل تجددين نفسك أحياناً غارقةً في شاشة هاتفك لساعاتٍ طويلة، باحثةً عن ملاذٍ مؤقتٍ من قلقٍ ينهش روحك؟ هذه الأسئلة، التي تبدو مألوفاً للكثيرين، هي محور بحثٍ جديدٍ يكشف عن التحديات المتزايدة التي تواجه صحة الشباب النفسية في عصرنا الرقمي. ففي أيسلندا، كما هو الحال في العديد من أنحاء العالم، يواجه المراهقون ضغوطاً هائلةً، وتتفاقم هذه الضغوط بسبب الاستخدام المفرط للشاشات، ونقص النوم، وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي. هذا المقال يستكشف نتائج هذا البحث، ويحلل أبعاده النفسية والثقافية، ويستشرف آفاقه المستقبلية.

الإطار النظري

النظرية المعرفية السلوكية (CBT) ونموذج الضغوط

لفهم نتائج هذا البحث، من الضروري استحضار بعض المفاهيم الأساسية في علم النفس. تلعب النظرية المعرفية السلوكية (CBT) دوراً محورياً في فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وفقاً لهذه النظرية، فإن طريقة تفكيرنا حول حدث معين – وليس الحدث نفسه – هي التي تحدد استجابتنا العاطفية والسلوكية له. فالضغوط، على سبيل المثال، لا تكمن في المواقف الصعبة التي نواجهها، بل في تفسيرنا لهذه المواقف. إذا اعتقد المراهق أنه غير قادر على التعامل مع ضغوط الدراسة، فإنه قد يشعر بالقلق والاكتئاب، ويتجنب الدراسة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن نموذج الضغوط (Stress Process Model) يوضح كيف تتفاعل العوامل البيئية (مثل الضغوط الاجتماعية والاقتصادية) مع العوامل النفسية (مثل تقدير الذات والمرونة النفسية) لتحديد مستوى الضغط الذي يشعر به الفرد. الاستخدام المفرط للشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يمثل عاملاً بيئياً يساهم في زيادة الضغط، خاصةً إذا كان المراهق يعاني من تدني تقدير الذات أو صعوبة في تنظيم عواطفه.

نظرية التعلق وأثر العلاقات الاجتماعية

لا يمكن إغفال دور نظرية التعلق في فهم الصحة النفسية للمراهقين. فالعلاقات الاجتماعية القوية والداعمة – سواء مع الأهل أو الأصدقاء – تعتبر أساسية لتنمية شعور بالأمان والثقة بالنفس. عندما يشعر المراهق بالوحدة أو العزلة الاجتماعية، فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب. وسائل التواصل الاجتماعي، على الرغم من أنها قد توفر بعض التواصل الاجتماعي، إلا أنها قد تؤدي أيضاً إلى الشعور بالمقارنة الاجتماعية السلبية، والتنمر الإلكتروني، والعزلة.

المنهجية

تصميم البحث المختلط

اعتمدت الباحثة، أودا جاردارسدوتير، على تصميم بحثي مختلط يجمع بين البيانات النوعية والكمية. هذا النهج يتيح فهماً أكثر شموليةً للظاهرة المدروسة. فالبيانات النوعية، التي تم جمعها من خلال مجموعات التركيز (Focus Groups)، توفر رؤى عميقة حول تجارب المراهقين وآرائهم حول صحتهم النفسية. بينما البيانات الكمية، التي تم جمعها من خلال دراسة مقطعية (Cross-Sectional Study)، توفر معلومات إحصائية حول انتشار الضغوط والقلق والاكتئاب ونقص النوم والاستخدام المفرط للشاشات بين المراهقين.

مجموعات التركيز والدراسة المقطعية

شملت مجموعات التركيز 31 مشاركاً من المدارس الثانوية في أيسلندا. تمت مناقشة مواضيع مختلفة تتعلق بالصحة النفسية، مثل أهمية الصحة النفسية، والعوامل التي تؤثر عليها، وكيفية التعامل مع الضغوط. أما الدراسة المقطعية فقد شملت 648 مشاركاً، وتم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس مستويات الضغوط والقلق والاكتئاب ونقص النوم والاستخدام اليومي للشاشات.

تحليل البيانات

تم تحليل البيانات النوعية باستخدام طريقة الإطار (Framework Method)، وهي طريقة منظمة لتحليل البيانات النوعية تسمح بتحديد الأنماط والموضوعات الرئيسية. أما البيانات الكمية فقد تم تحليلها باستخدام الإحصاءات الوصفية، مثل المتوسطات والنسب المئوية، لتحديد انتشار الظواهر المدروسة.

النتائج

أهمية الصحة النفسية وتأثير العوامل المختلفة

أظهرت مجموعات التركيز أن المراهقين يعتبرون الصحة النفسية أمراً مهماً للغاية، وأنها تعتمد على الصحة الجسدية والاجتماعية. كما أشاروا إلى أن اتخاذ القرارات الصحية بشكل منتظم أمر صعب بالنسبة لهم، وأنهم يحتاجون إلى فرص لمناقشة قضايا الصحة والحصول على الدعم.

أما الدراسة المقطعية فقد كشفت عن أن حوالي 56% من المشاركين يشعرون بالضغط بشكل متكرر أو يومي، و45% يشعرون بالقلق، و27% يعانون من الاكتئاب. كما أظهرت الدراسة أن نقص النوم والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثران سلباً على الصحة النفسية. فأكثر من نصف المشاركين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، وحوالي 38% يقضون سبع ساعات أو أكثر أمام الشاشات يومياً.

التأثيرات

التأثيرات على الممارسين والمرضى والجمهور

هذه النتائج لها تأثيرات كبيرة على الممارسين في مجال الصحة النفسية. يجب على المعالجين أن يكونوا على دراية بالعوامل التي تساهم في زيادة الضغوط والقلق والاكتئاب بين المراهقين، وأن يقدموا لهم الدعم والتوجيه اللازمين. كما يجب عليهم أن يشجعوا المراهقين على تطوير استراتيجيات صحية للتعامل مع الضغوط، مثل ممارسة الرياضة، والنوم الكافي، وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة.

بالنسبة للمرضى، يجب أن يكونوا على دراية بأنهم ليسوا وحدهم الذين يعانون من هذه المشاكل، وأن هناك مساعدة متاحة لهم. يجب عليهم أيضاً أن يتعلموا كيفية التعرف على علامات الضغوط والقلق والاكتئاب، وأن يطلبوا المساعدة في أقرب وقت ممكن.

أما بالنسبة للجمهور، فيجب زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية للمراهقين، وتشجيع الحوار المفتوح حول هذه القضايا. يجب أيضاً على المدارس والأسر والمجتمع أن يعملوا معاً لخلق بيئة داعمة وصحية للمراهقين.

السياق الثقافي العربي

التحديات والاعتبارات الثقافية

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا تزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل من الصعب على المراهقين طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه المراهقون العرب ضغوطاً إضافية بسبب التوقعات الاجتماعية والثقافية، مثل الضغط لتحقيق النجاح الأكاديمي، والالتزام بالتقاليد والقيم الأسرية.

كما أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يكون أكثر انتشاراً في العالم العربي، حيث أن وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما تكون وسيلة رئيسية للتواصل الاجتماعي والتعبير عن الذات. ومع ذلك، قد يؤدي ذلك أيضاً إلى زيادة التعرض للتنمر الإلكتروني والمقارنة الاجتماعية السلبية.

من المهم أيضاً أن نأخذ في الاعتبار الاختلافات بين الدول العربية المختلفة. فبعض الدول العربية قد تكون أكثر تقدماً في مجال الصحة النفسية من غيرها، وقد يكون لديها المزيد من الموارد المتاحة لتقديم الدعم للمراهقين.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

اتجاهات البحث المستقبلية

هذا البحث يفتح الباب أمام العديد من الاتجاهات البحثية المستقبلية. من المهم إجراء المزيد من الدراسات لتحديد العوامل التي تساهم في زيادة الضغوط والقلق والاكتئاب بين المراهقين في مختلف الثقافات. كما يجب إجراء المزيد من الدراسات لتقييم فعالية التدخلات المختلفة التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية للمراهقين.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course

→ Course

Reference

Gardarsdottir A. (2026). *Not coping with stress and screen-time: mixed methods*. International Journal of Circumpolar Health, 85(1), 2660385-2660385.

DOI: [10.1080/22423982.2026.2660385](https://doi.org/10.1080/22423982.2026.2660385)